COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE 167-865114 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00. Siete pregati di fornire le seguenti informazioni al momento della chiamata o con la vostra richiesta scritta:

- Il NÚMERO DEL MODELLO del prodotto (PFEVEX39680).
- Il NOME del prodotto (PROFORM® 890E).
- Il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale).
- Il NUMERO DEL DIAGRAMMA della parte/i a pagina 14 di questo manuale.
- La DESCRIZIONE della parte/i a pagina 14 di questo manuale.

GARANZIA DELLA ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l.

La ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l. garantisce questo articolo privo di difetti nel materiale e nella fabbricazione.

La garanzia sul prodotto è valida a condizione che:

- il prodotto rimanga in possesso del compratore originario;
- il prodotto venga usato privatamente;
- il prodotto non abbia subito danni dovuti ad incidenti e/o ad un uso improprio, manomissioni e/o manutenzione e/o modifiche da parte di personale non autorizzato dalla ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l.

La durante della garanzia è:

- di 12 mesi dalla data di acquisto originario comprovata dalla copia dello scontrino fiscale, per le parti strutturali.
- di 3 mesi per le parti mobili (cavi, pulegge, ecc.) ed elettriche.

Nell'eventualità di difetto nel materiale o nella fabbricazione, la ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l. provvederà, a sua scelta, alla riparazione od alla sostituzione. Tutte le relative spese saranno a carico della ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l. Sono a carico dell'acquirente le spese di spedizione che dovranno esser prepagate. Inoltre, il prodotto dovrà essere adeguatamente imballato in modo da evitare danni allo stesso nel corso del trasporto, danni che non verranno riconosciuti dall'Azienda.

LA PROCEDURA

Il certificato di garanzia, corredato dalla copia dello scontrino fiscale, dovrà essere spedito alla ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l., Via S. Penna, 2—06132 S. ANDREA DELLE FRATTE PERUGIA entro venti (20) giorni dalla data di acquisto.

Qualora doveste scoprire un difetto nel materiale o nella fabbricazione durante il periodo di garanzia, dovrete contattare la ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l. al Numero verde 167-865114 lamentando il vizio rilevato.

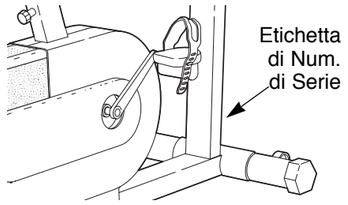
Gli addetti del Servizio Assistenza Clienti provvederanno ad inviarvi parti di ricambio o illustrarvi le procedure per la riparazione o sostituzione del prodotto.

Parte Num. 153562 R0399A PROFORM e una marchio della ICON Health & Fitness, Inc. © 1999 Stampato negli China

PRO·FORM® 890E
PERFORMANCE CYCLE

Modello Num. PFEVEX39680
Num. di Serie _____

Scrivere il numero di serie nello spazio soprastante per facile riferimento.



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti o danneggiate, noi vi garantiamo la completa soddisfazione attraverso l'assistenza diretta della nostra Azienda.

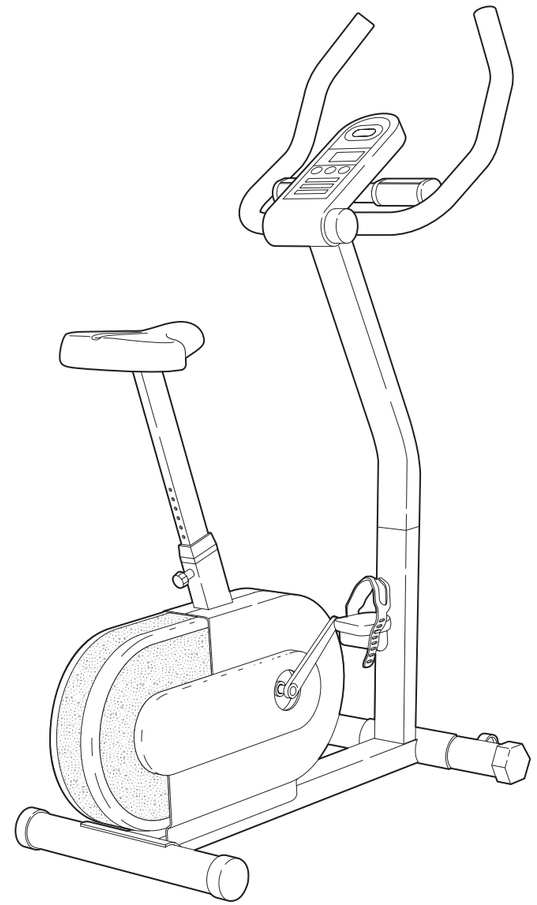
ALLO SCOPO DI EVITARE INUTILI RITARDI, VOGLIATE GENTILMENTE CHIAMARCI AL NOSTRO NUMERO VERDE. Tecnici esperti vi forniranno immediatamente la loro assistenza senza alcuna spesa a vostro carico.

Numero verde:
167-865114
lunedì-venerdì: 15:00-18:00

AVVERTENZA

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo equipaggiamento. Conservare il manuale per future referenze.

CLASSE H C Prodotto di Fitness



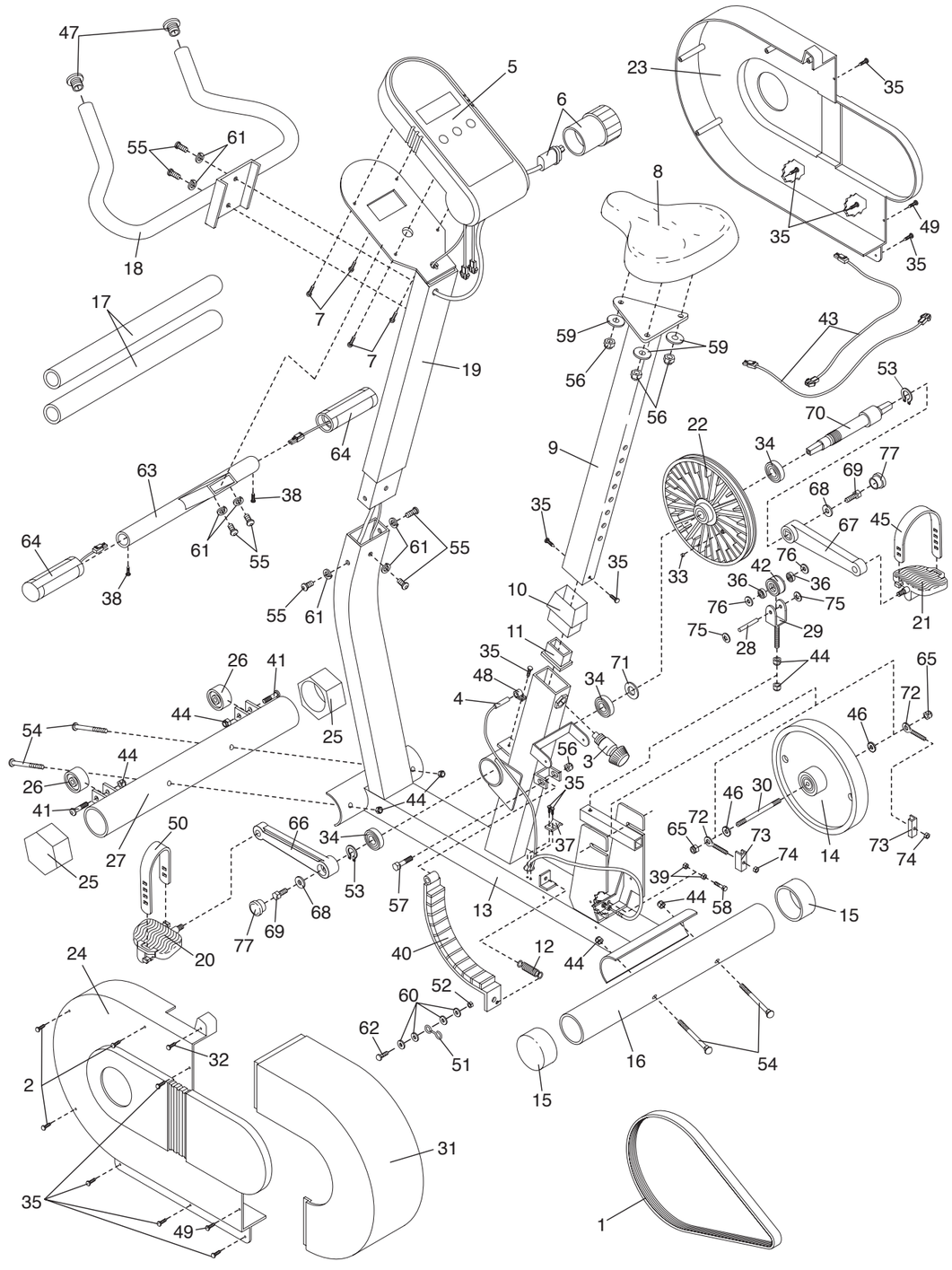
MANUALE D'ISTRUZIONI

PRO-FORM® 890E
PERFORMANCE CYCLE

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI 3
PRIMA DI INIZIARE 4
MONTAGGIO 5
COME UTILIZZARE LA PROFORM® 890E 8
COME UTILIZZARE IL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA 11
GUASTI E MANUTENZIONE 11
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO 13
LISTA DELLE PARTI 14
DIAGRAMMA DELLE PARTI 15
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO . . . . . .Retro Copertina
GARANZIA . . . . . .Retro Copertina

DIAGRAMMA DELLA PARTI—Modello Num. PFEVEX39680 R0399A



LISTA DELLE PARTI—Modello Num. PFEVEX39680 R0399A

Num. del Diag.	Qtà.	Descrizione
1	1	Cinghia da 49”
2	3	Vite da M4 x 38mm
3	1	Manopola Sedile con Perno
4	1	Commutatore con Filo
5	1	Consolle
6	1	Manopola Resistenza con Cavo
7	4	Vite da M4 x 16mm
8	1	Sedile
9	1	Montante del Sedile
10	1	Collare Sedile
11	1	Distanziatore Tubo Sedile
12	1	Molla
13	1	Telaio
14	1	Volano
15	2	Cappuccio Rotondo
16	1	Stabilizzatore Posteriore
17	2	Impugnatura di Gommapiuma
18	1	Manubrio
19	1	Montante del Manubrio
20	1	Pedale Sinistro con Cinghia
21	1	Pedale Destro con Cinghia
22	1	Puleggia
23	1	Pannello Laterale Destro
24	1	Pannello Laterale Sinistro
25	2	Cappuccio Esterno Regolabile
26	2	Ruota
27	1	Stabilizzatore Anteriore
28	1	Asse Rota Fermo
29	1	Sostegno Rota Fermo
30	1	Asse Volano
31	1	Copri Volano
32	1	Vite da M4 x 25mm
33	1	Magnete
34	3	Cuscinetto Manovella
35	13	Vite Testa a Rondella da M4 x 16mm
36	2	Cuscinetto 608
37	1	Fermaglio del Cavo
38	2	Vite Impugnatura Sensore
39	2	Dado da M6
40	1	Magnete “C”
41	2	Bullone a Testa Piatta da M10 x 45mm
42	1	Puleggia Inattiva
43	2	Filo Sensore
44	8	Controdado in Nylon da M10
45	1	Cinghie dei Pedali Destro
46	2	Rondella da M10
47	2	Cappuccio Esterno Manubrio
48	1	Pinza Commutatore
49	2	Vite Tipo M6 x 16mm
50	1	Cinghie dei Pedali Sinistro
51	1	Gancio Resistenza
52	1	Dado a Morsa
53	2	Anello
54	4	Bullone di Sostegno M10 x 75mm
55	5	Bullone a Testa Piatta M10 x 22mm
56	4	Controdado in Nylon da M8
57	1	Bullone a Testa Esagonale M8 x 43mm
58	1	Bullone a Testa Esagonale M6 x 64mm
59	3	Rondella di Bloccaggio M8
60	4	Rondella Piatta #8
61	5	Rondella di Bloccaggio M10
62	1	Bullone a Morsa
63	1	Manubrio con Sensore
64	1	Impugnatura Sensore
65	2	Dado Asse da M8
66	1	Bracco Pedale Sinistro
67	1	Bracco Pedale Destro
68	2	Rondella Manovella
69	2	Bullone Esagonale 5/16” x 1.25”
70	1	Manovella
71	1	Rondella
72	2	Bullone ad Occhiello
73	2	Sostegno Regolazione
74	2	Controdado in Nylon da 1/4”
75	4	Rondella Piccola da 5/16”
76	2	Rondella da M8
77	2	Copri Manovella
#	1	Manuale d’Istruzioni
#	1	Foglio Attenzione Adesivo
#	1	Foglio Avvertimento Adesivo

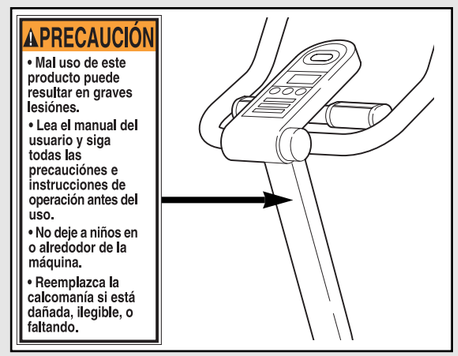
Nota: “#” indicata una parte non-illustrata. Specificazioni possono variare senza preavviso. Vedere il retro della copertina di questo manuale per informazioni su come ordinare parti di ricambio.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare la bicicletta PROFORM® 890E.

1. **Leggere attentamente questo manuale d’istruzioni prima di usare la bicicletta. Utilizzare la bicicletta solo secondo le istruzioni di questo manuale.**
2. **Sarà responsabilità del proprietario della bicicletta di informare adeguatamente qualsiasi persona che ne farà uso, delle norme di sicurezza sopra elencate.**
3. **Immagazzinare la bicicletta al coperto, lontano da polvere ed umidità. Utilizzare la bicicletta solo su di una superficie livellata. Per protezione, coprire il pavimento sottostante la bicicletta.**
4. **Ispezionare ed assicurare tutte le parti frequentemente. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.**
5. **Tenere sempre i bambini di un’età inferiore ai 12 anni ed gli animali domestici lontano dalla bicicletta.**
6. **La bicicletta non dovrebbe essere utilizzata da persone con un peso superiore ai 115 kg.**
7. **Durante l’allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o allentati che potrebbero impigliarsi nella bicicletta. Calzare sempre scarpe da corsa.**
8. **Il sensore della frequenza cardiaca in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall’esercizio, possono influenzare l’accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l’allenamento.**
9. **Tenere sempre la schiena diritta durante l’uso della bicicletta. Non inarcarsi.**
10. **In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l’allenamento; fermarsi immediatamente ed incominciare il raffreddamento.**
11. **La bicicletta è stata realizzata solo per uso interno. Non usare questa bicicletta per scopi commerciali, non affittarla e non usarla negli istituti pubblici.**
12. **L'adesivo raffigurato sotto, dovrà essere applicato sulla bicicletta nel punto indicato. La fase del montaggio numero 8 a pagina 7 da istruzioni su come applicare l'adesivo. Essere certi che l'adesivo sia attaccato prima di utilizzare la bicicletta.**

L’adesivo mostrato sulla destra è stato collocato sulla bicicletta. Se l’adesivo è mancante, per favore chiamare l’Assistenza Diretta della nostra Azienda al 167-865114 per ordinare gratis un altro adesivo. Applicare l’adesivo nel luogo indicato.


⚠PRECAUCIÓN
• Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiónes.
• Lea el manual del usuario y siga todas las precauciónes e instrucciones de operación antes del uso.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• Reemplazca la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

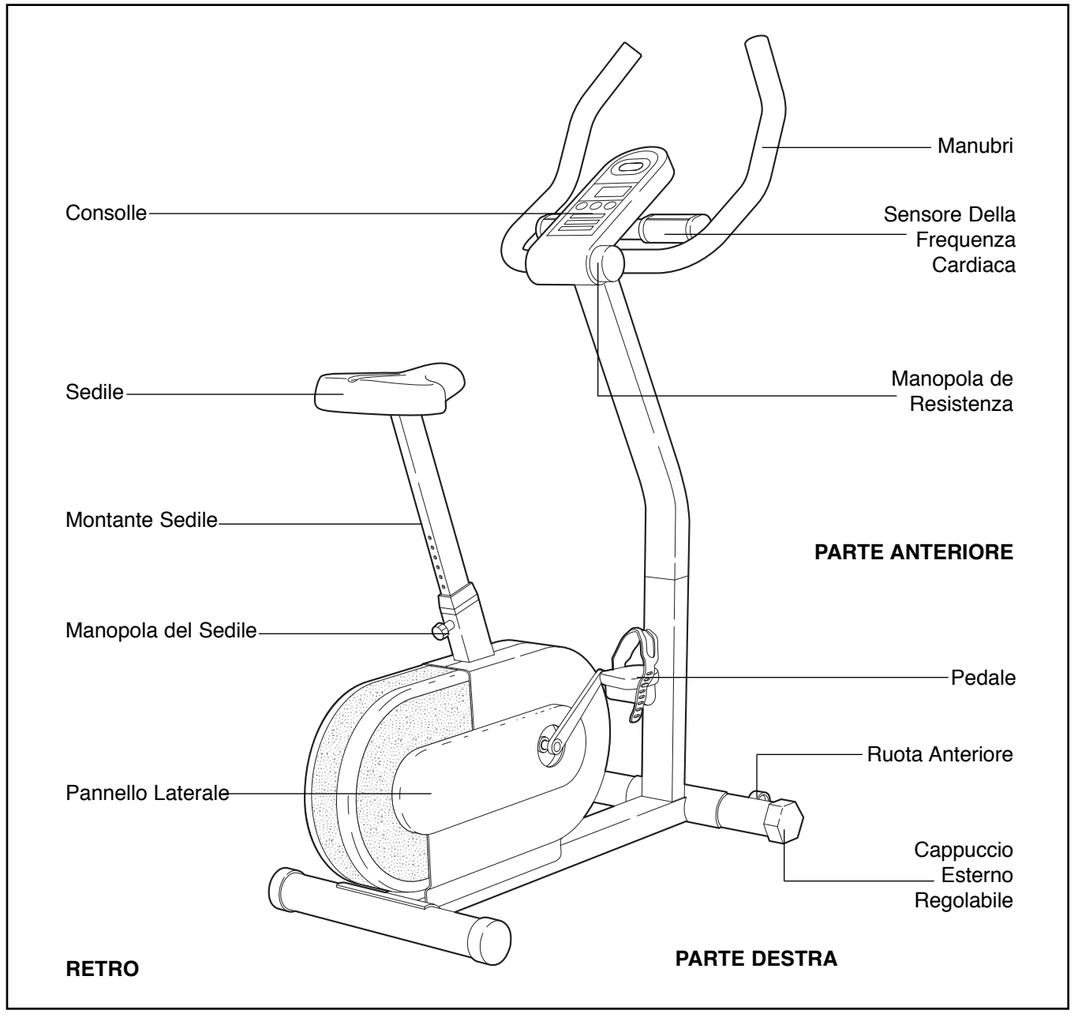
AVVERTIMENTO: Prima di iniziare questo o qualsiasi programma di esercizi, consultate il vostro medico. Questo è soprattutto importante per persone oltre i 35 anni o persone con problemi di salute già esistenti. Leggere tutte le istruzioni prima dell’uso. ICON non si assume responsabilità per ferite personali o per danni al proprietario sostenuti con o per l'uso di questo prodotto.

PRIMA DI INIZIARE

Complimenti per avere selezionato l'innovativa bicicletta PROFORM 890E. Il ciclismo è uno degli sport più efficaci e conosciuti per migliorare il sistema cardiovascolare e tonificare i muscoli. La PROFORM 890E è una miscela di tecnologia avanzata e di stile contemporaneo, che vi permetterà di godere dei benefici dell'esercizio nella comodità ed intimità della vostra casa.

Per un massimo beneficio, leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare la PROFORM 890E. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE 167-865114 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Per potervi meglio servire, al momento della chiamata, si prega di menzionare il numero del modello e di serie di questo prodotto. Il numero del modello è PFEVEX39680. Il numero di serie si trova su di un'etichetta attaccata alla 890E (vedere la copertina di questo manuale).

Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante affinché familiarizzate con le parti contrassegnate.



CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Costantemente il vostro programma di allenamento. Ricordarsi che anche un adeguato riposo e una sana alimentazione sono essenziali per ottenere buoni risultati da un programma fisico.

AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per il dimagrimento e l'esercizio aerobico.

	20	30	40	50	60	70	80	ETÀ
	165							
	155	145						
	145	138	145	140				
	125	120	130	125	130	125		
			115	110	118	110	115	Aerobico
					105	105	105	Mass. Cons. Grassi
Battiti al Minuto						95	90	Cons. Grassi

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età in cima alla tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sotto la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra "training zone" (zona d'allenamento). Il numero più basso è il numero della frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero intermedio è il numero della frequenza cardiaca raccomandata per bruciare il massimo dei grassi; il numero più in alto raffigura il numero della frequenza cardiaca raccomandata per un'allenamento aerobico.

Dimagrimento

Per bruciare i grassi efficacemente, bisogna allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti dell'allenamento, il corpo per ottenere l'energia necessaria, utilizza calorie derivanti da carboidrati le quali sono facilmente accessibili. Solo dopo i primi minuti d'allenamento il corpo comincia ad utilizzare le calorie derivanti dalla scorta di grasso per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è quella di dimagrire, regolate l'intensità dell'esercizio in modo che la vostra frequenza cardiaca sia nelle vicinanze del numero più basso della vostra zona d'allenamento.

Per il massimo consumo dei grassi, regolate l'intensità dell'esercizio in modo che la vostra frequenza cardiaca sia nelle vicinanze del numero medio della vostra zona d'allenamento.

Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere "aerobico". Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per un'esercizio aerobico, regolate l'intensità dell'allenamento fino a fare raggiungere la vostra frequenza cardiaca al numero più alto della vostra zona d'allenamento.

COME ALLENARSI

Ogni allenamento dovrebbe includere tre parti importanti: il riscaldamento, l'esercizio nel training zone, ed il raffreddamento.

Riscaldamento—Cominciare con 5 o 10 minuti di stretching e movimento lento. Un appropriato riscaldamento aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguigna preparandovi per un vigoroso allenamento.

Allenamento nel training zone—Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a portare la vostra frequenza cardiaca nel vostro training zone per 20 o 30 minuti. (Durante le prime settimane del vostro programma d'allenamento, dovete mantenete la vostra frequenza cardiaca nella vostra zona d'allenamento per non più di 20 minuti.)

Raffreddamento—Concludere l'allenamento con 5 o 10 minuti di stretching. Questo aumenterà la flessibilità dei vostri muscoli e vi aiuterà a prevenire problemi causati da un improvviso arresto di esercizi.

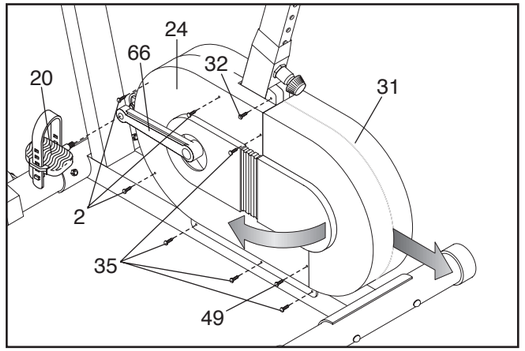
FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi di regolare allenamento, potrete allenarvi fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. Ricordatevi, la chiave del successo è il fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

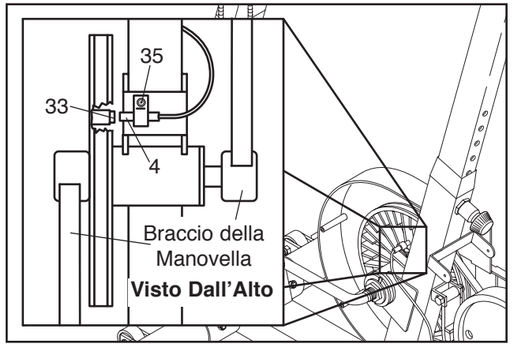
Avvertenza: Controllate che i vostri progressi siano adatti alla vostra andatura evitando di sforzarla. Un allenamento incorreto o eccessivo potrebbe risultare dannoso alla vostra salute.

COME REGOLARE IL COMMUTATORE

Se la consolle non mostra una corretta elaborazione dati, il commutatore dovrebbe essere regolato. Per regolare il Commutatore, rimuovere il Pannello Laterale Sinistro (24) ed il Copri Volano (31). Usando una chiave regolabile, girare il Pedale Sinistro (20) in senso orario e rimuoverlo. Rimuovere le viti indicate (2, 32, 35, 49). Girare il Braccio Pedale Sinistro (66) nella posizione raffigurata e sfilare il Pannello Laterale Sinistro ed il Copri Volano.

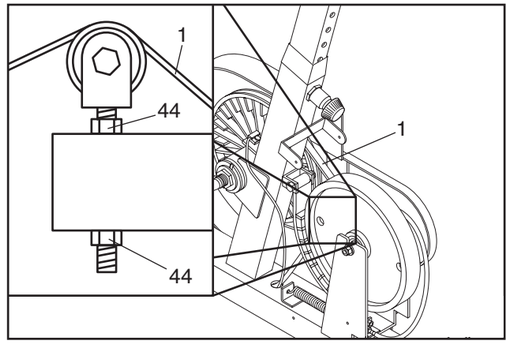


Dopo, collocate il Commutatore con Filo (4). Girare il braccio della manovella finché il Magnete (33) sia allineato con il Commutatore. Allentare ma non rimuovere la Viti indicata sensa rimuoverla (35). Spostare leggermente il Commutatore leggermente più vicino o più lontano alla Magnete. Riavvitare la Vite e girare la Manovella per un momento. Ripetere fino a quando la Consolle darà una corretta elaborazione dati. Una volta che il Commutatore è regolato appropriatamente, riattaccare il Pannello Laterale Sinistro, il Copri Volano ed il Pedale Sinistro.



COME REGOLARE LA CINGHIA

La bicicletta offre una Cinghia da 49" (1) che dovrà essere appropriatamente regolata. Se la cinghia dovesse scivolare durante la pedalata, dovrà essere regolata. Per fare ciò, sarà necessario rimuovere il pannello sinistro ed il copri volano. Fare riferimento alle istruzioni a pagina 12 per rimuovere queste parti.



Localizzare la Cinghia (1). Per stringere la cinghia di azionamento, allentare la parte inferiore Controdado in Nylon da M10 (44) allora stringe un pò Controdado in Nylon da M10 superiore (44); **fare attenzione a non stringerla troppo.** Una volta che la cinghia è regolata appropriatamente, stringere Controdado in Nylon da M10 più basso (44) e riattaccare il pannello sinistro, il copri volano ed il pedale sinistro.

MONTAGGIO

Mettere tutte le parti della PROFORM 890E in una zona libera e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio sarà completato.

In aggiunta all'incluse chiave di allen , il montaggio richiede l'uso di un cacciavite a stella e di due chiavi regolabili .

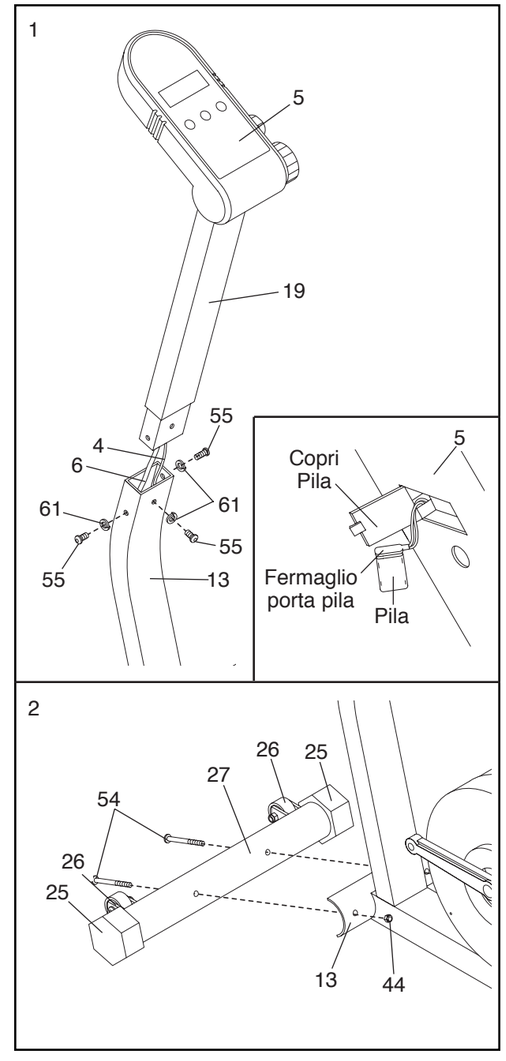
1. **Mentre attaccate il Montante del Manubrio (19), fate molta attenzione a non tirare il Filo della Resistenza (6).** Se il Filo della Resistenza viene ulteriormente estratto dal Telaio (13), sarà molto difficile poterlo rinserire, causando problemi nel montaggio del Montante del Manubrio; inoltre la manopola della resistenza potrebbe non funzionare appropriatamente.

   Portare il Montante del Manubrio (19) vicino al Telaio (13) come mostrato in figura. Fare passare il Cavo della Resistenza (6) ed il Filo Commutatore (4) nel Telaio, dopo di che infilare il Montante del Manubrio nel Telaio. **Fare attenzione a non schiacciare il Cavo della Resistenza o il Filo Commutatore.** Attaccare il Montante del Manubrio con tre Bulloni Testa Piatta da M10 x 22mm (55) e tre Rondelle di Bloccaggio da M10 (61).

   La Consolle (5) richiede l'uso di una pila a 9V (non inclusa). È raccomandato l'uso di una pila alcalina. Fare riferimento al grafico inserito in figura. Localizzate l'apposito contenitore pila al lato sottostante della Consolle. Inserire la pila nel fermaglio porta pila, ed inserire tutto nella Consolle. Spostare il copri pila a sinistra ed aprirlo, come mostrato in figura. Inserire la pila nel fermaglio porta pila, facendo toccare le estremità negative (—) con le mole. Chiudere il copri pila e farlo scorrere sulla destra.

2. Controllare che ci siano due Cappucci Esterni Regolabile (25) alle estremità dello Stabilizzatore Anteriore (27).

   Tenere lo Stabilizzatore Anteriore (27) contro il montano nella parte anteriore del Telaio (13). **Controllare che lo Stabilizzatore Anteriore sia girato in modo che le Ruote (26) non tocchino il pavimento.** Le Ruote non devono toccare il pavimento a meno che la bicicletta è inclinata per essere spostata. Attaccare lo Stabilizzatore Anteriore con due Bulloni de Sostegno M10 x 75mm (54) e due Controdadi in Nylon M10 (44).



3. Controllare che ci sia un Cappuccio Rotondo (15) su ciascuna estremità dello Stabilizzatore Posteriore (16).Fare appoggiare lo Stabilizzatore Posteriore (16) contro il valico nella parte posteriore del Telaio (13), tenendo i fori quadrati verso l'esterno. Attaccare lo Stabilizzatore Posteriore con due Bulloni di Sostegno da M10 x 75mm (54) e due Controdadi in Nylon da M10 (44).

4. Tirare in fuori la Manopola del Sedile (3) ed inserire il Montante del Sedile (9) nel Telaio (13). Regolare il Montante del Sedile all'altezza desiderata e rilasciare la Manopola. **Muovere il Montante del Sedile su e giù fino a quando si blocca nel punto desiderato.**

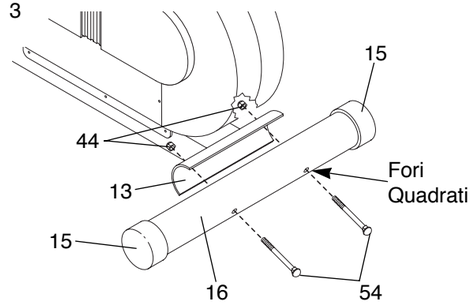
   Inserire il Collare del Sedile (10) nel Telaio.

   Dopo di chè, attaccare il Sedile (8) al Montante del Sedile (9) con tre Controdado in Nylon da M8 (56) e tre Rondelle di Bloccaggio M8 (59). Nota: I Controdado in Nylon da M8 e le Rondelle di Bloccaggio, potrebbero essere già state montante sotto il sedile.

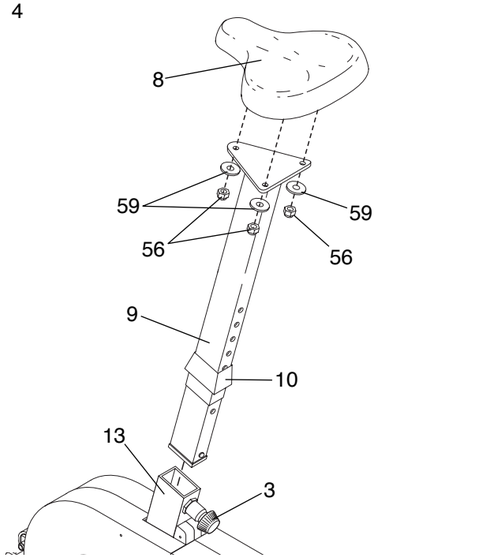
5. Identificare il Pedale Sinistro con Cinghia (20); c'è una "L" sul Pedale Sinistro per l'identificazióne. Usando una chiave regolabile, avvitare il Pedale Sinistro in senso antiorario nel Bracco Pedale Sinistro (66).

   Avvitare il Pedale Destro (non mostrato) in senso orario nel Bracco Pedale Destro (non mostrato).

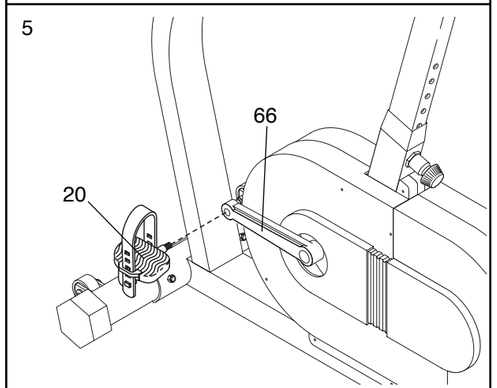
3



4



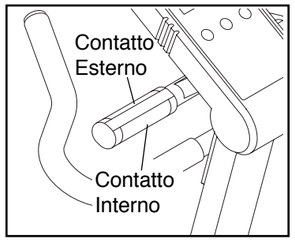
5



COME UTILIZZARE IL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Con il sensore della frequenza cardiaca incorporato nel manubrio, potrete misurare il vostro battito cardiaco in qualsiasi momento durante l'esercizio. Potrete misurarlo prima di iniziare l'allenamento, durante e alla fine.

Pre utilizzare il sensore della frequenza cardiaca, innanzi tutto accertarsi che sia acceso, a questo punto fermatevi, appoggiate i piedi sul pavimento, e mettete le mani sui contatti di metallo del sensore. **I palmi delle mani devono essere appoggiate sul contatto di metallo interno e le dita sul contatto di metallo esterno. Evitate di muovere le mani. Una volta che il battito cardiaco viene decifrato, l'indicatore a forma di cuore, lampeggerà nel display. dopo alcuni secondi, appariranno tre lineette e la vostra frequenza cardiaca verrà raffigurata. Per una lettura più accurata, mantenete il contatto per circa 15 secondi.**



GUASTI DEL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA

- Non stringere troppo i contatti di metallo, o muovere le mani quando usate il sensore della frequenza cardiaca, perché così facendo, potrete interferire con la lettura del vostro battito cardiaco. Se il sensore non è usato appropriatamente, l'indicatore a forma di **cuore** lampeggerà ripetutamente senza raffigurare il numero della frequenza cardiaca.

- Se dovessero apparire le lettere "L" o "H" nel display, il sensore della frequenza cardiaca stà ricevendo troppo o troppo poca informazione. Lasciare i contatti di metallo e riafferrarli. Ricordarsi di fare appoggiare i palmi sul contatto interno e le dita su quello esterno.

- Per ottenere una lettura accurata, attendere per 15 secondi.

- Per una performazione ottimale, tenere i contatti di metallo puliti. Potrete pulirli con un panno morbido leggermente inumidito-non alcol, abrasivi o detergenti

GUASTI E MANUTENZIONE

Ispezionare e stringere spesso tutte le parti della bicicletta. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logorata.

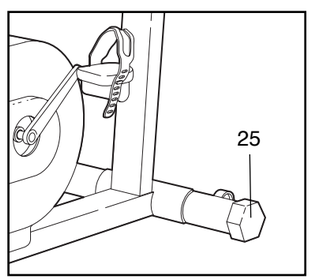
La bicicletta può essere pulita con un panno morbito inumidito. Evitare di far cadere liquidi sulla consolle. Tenere la consolle lontana dalla luce solare diretta o il display potrebbe essere danneggiato. Togliere la pila quando la bicicletta viene immagazzinata.

COME CAMBIARE LE PILE

Se la consolle non funzionasse appropriatamente, la pila dovrebbere essere cambiata (vedere la fase di montaggio 1 a pagina 5).

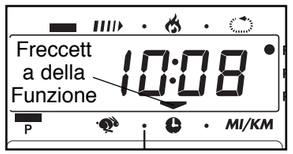
COME LIVELLARE LA BICICLETTA

Se la bicicletta non dovesse appoggiare piana sul pavimento, provate a ruotare uno o tutte e due Cappucci Esterni Regolabile (25) che si trovano nella parte anteriore della bicicletta fino a farla livellare con il pavimento.



Funzione Scan—
Premere ripetutamente il tasto funzione fino a quando una freccia apparirà sotto il simbolo scan. Una volta selezionata la funzione scan, la consolle raffigurerà la velocità, il tempo, la distanza, i giri e le calorie per 5 secondi ciascuna, in ciclo continuo.

Funzione velocità, tempo, distanza, giri, o calorie—
Premere ripetutamente il tasto funzione fino a quando una freccia apparirà sotto o sopra il simbolo della funzione desiderata.



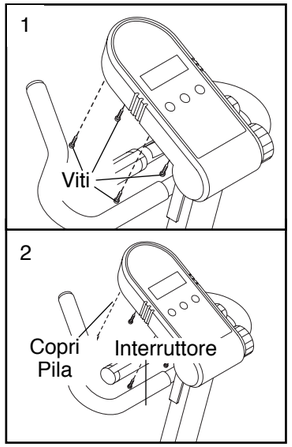
Se desiderate riazzerare il display, premere il tasto On/Reset.

5 Spegnimento

Per spegnere la consolle, attendere semplicemente sei minuti. Nota: La consolle è fornita di una funzione di “auto-spegnimento”. Se i pedali non vengono mossi ed i tasti della consolle non vengono premuti per sei minuti, la consolle si spegnerà automaticamente evitando così il consumo inutile delle pile.

COME SELEZIONARE I CHILOMETRI O LE MIGLIA

La consolle può raffigurare la distanza sia in chilometri che in miglia. Se la scritta "KPH" appare sul display la distanza e la velocità verranno raffigurate in chilometri; se la scritta "KPH" non appare sul display, la distanza e la velocità verrà raffigurata in miglia.

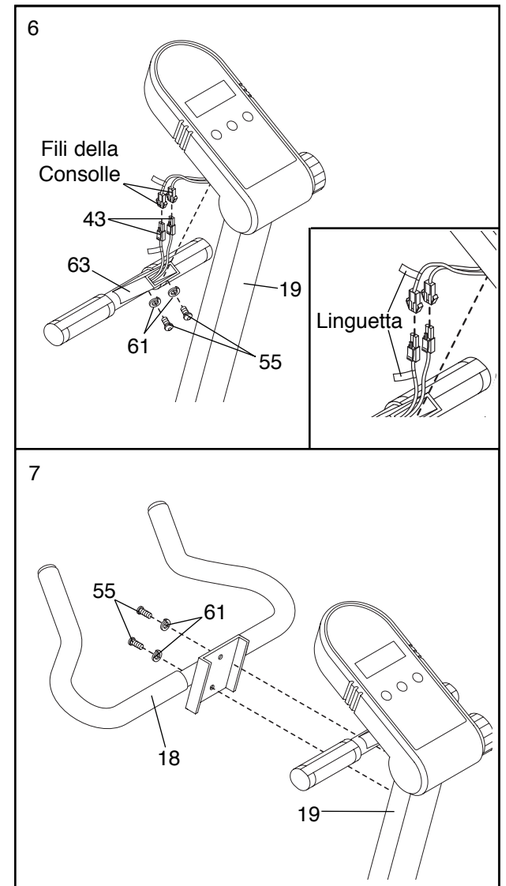


Per cambiare l'unità di misura, innanzi tutto rimuovere le quattro viti che attaccano la consolle (vedere grafico numero 1). Sollevare la consolle di alcuni centimetri e girarla sotto sopra, facendo attenzione a non tirare troppo i fili. A questo punto, localizzare il piccolo interruttore che si trova nel retro della consolle (vedere grafico numero 2). Per cambiare l'unità di misura, spostare l'interruttore al lato opposto. Riattaccare la consolle con le quattro viti.

6. Tenere il Manubrio con Sensore (63) vicino al Montante del Manubrio (19) come mostrato. Connettere i due Fili del Sensore (43) al fili della consolle, accertandosi che i fili contrassegnati siano connessi l’uno con l’altro, vedere il grafico a destra. Infiliare i fili, con attenzione, nel Manubrio con Sensore.

   Attaccare il Manubrio con Sensore (63) al Montante del Manubrio (19) con due Bulloni a Testa Piatta M10 x 22 (55). **Fare attenzione a non schiacciare i fili.**

7. Attaccare il Manubrio (18) al Montante del Manubrio (19) con due Bulloni a Testa Piatta da M10 x 22mm (55), e due Rondelle di Bloccaggio da M10 (61).

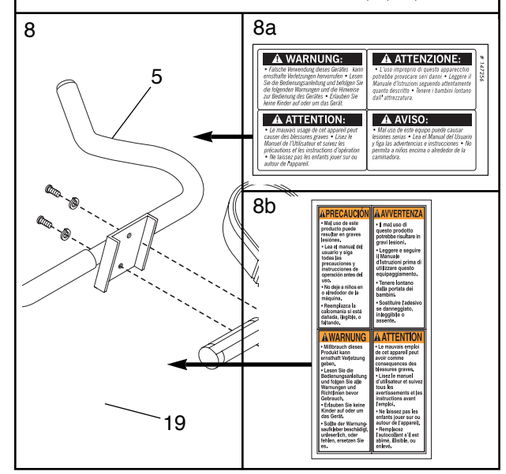


8. Localizzare il foglio adesivo mostrato nella figura 8a. (L'adesivo non e` stato raffigurato nella sua misura reale.) Staccare la parte in Italiano, ed aderirla sulla Consolle (5) nel punto indicato. L'adesivo dovrà coprire l'informazione in Inglese sulla Consolle.

   Localizzare il foglio adesivo mostrato nella figura 8b. Staccare la parte in Italiano, ed aderirla sul Montante del Manubrio (19) in modo che copri l'adesivo in Inglese.

   ATTENZIONE: Se uno degli adesivo fosse mancante o illeggibile, vi preghiamo di contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti al Numero Verde 167-865114 per riordinare uno nuovo, senza spese a vostro carico.

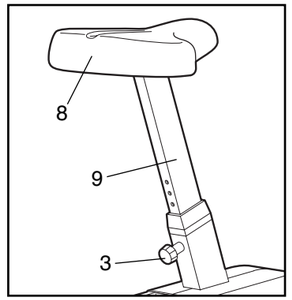
   Proteggere il pavimento sotto la bicicletta con un tappeto.



9. **Accertarsi che tutte le parti siano appropriatamente collegate prima di utilizzare la bicicletta.** Proteggere il pavimento sotto la bicicletta con un tappeto.

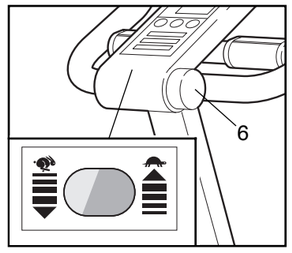
COME UTILIZZARE LA PROFORM® 890E

COME REGOLARE IL SEDILE



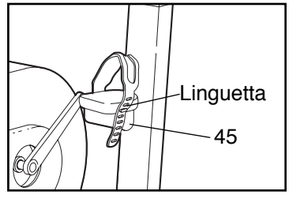
Per un'esercizio efficace, il Sedile (8) deve essere regolato alla giusta altezza. Mentre pedalate, le ginocchia dovranno piegarsi leggermente quando i pedali raggiungono il punto più basso. Per regolare il Sedile, prima di tutto, girare la Manopola del Sedile (3) in senso antiorario in modo da allentarla; dopo di che, tirarla indietro. Regolare il Montante del Sedile (9) all'altezza desiderata e rilasciare la Manopola del Sedile. **Muovere il Montante del Sedile leggermente sù e giù in modo da farlo bloccare.** Avvitare la Manopola del Sedile girandola in senso orario.

COME REGOLARE LA RESISTENZA DEI PEDALI



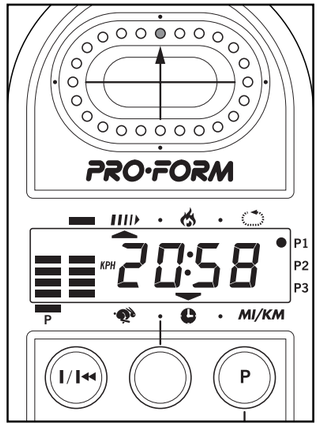
Per variare l'intensità della vostra esercitazione, la resistenza dei pedali può essere cambiata con la Manopola di Resistenza (6). Le frecce alla sinistra della manopola mostrano quale senso la manopola deve essere girata in aumento o fare diminuire la resistenza. Poiché la resistenza è cambiata, l' indicatore verde e rosso fra le frecce egualmente cambierà.

COME REGOLARE LE CINGHIE DEI PEDALI



Per regolare le Cinghie dei Pedali (45), staccare la fine della Cinghia dalla linguetta che si trova sul pedale. Allineare il foro sulla Cinghia del Pedale, relativo all'altezza desiderata, con la linguetta, ed inserire la Cinghia del Pedale.

DESCRIZIONE DELLA CONSOLLE



Questa innovativa consolle offre una funzione manuale e tre programmi dell'andatura. I programmi sono stati realizzati per aiutarvi a raggiungere mete specifiche regolando l'allenamento. Potrete scegliere tra un programma ad alta resistenza ad Intervalli, un programma Aerobico, o uno speciale programma per il Consumo dei Grassi. Durante l'esercizio, sette diverse funzioni vi daranno un continuo aggiornamento. Le diverse funzioni del monitor sono state descritte sotto:

Velocità—Questa funzione mostra la velocità della pedalata, in chilometri o miglie all'ora (vedere la sezione COME SELEZIONARE I CHILOMETRI O LE MIGLIA a pagina 10).

Tempo—Se avete selezionato la funzione manuale, questo controllo mostrerà il tempo trascoro. Se avete selezionato uno dei tre programmi, questo controllo calcolerà il tempo rimanente del programma.

MI/KM Distanza—Questa Funzione mostra la distanza percorsa, in chilometri o in miglie.

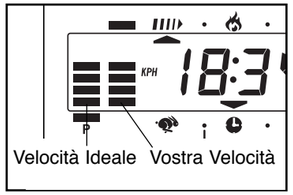
Giri—Questa funzione mostra il numero di giri completati. Ciascun giro è equivalentex a 0.25 di chilometri o di miglia.

Calorie—Questa funzione mostra il numero approssimativo delle calorie consumate.

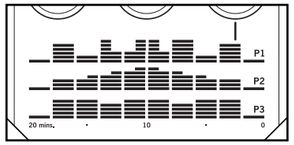
Scan—Questa funzione raffigura le cinque funzioni descritte sopra, per 5 secondi, a ciclo continuo.

Polso—Questa funzione mostra la frequenza cardiaca quando il sensore è in uso. (Vedere COME UTILIZZARE IL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA a pagina 11).

COME FUNZIONANO I PROGRAMMI DELL'ANDATURA



Quando uno dei programmi è in funzione, appariranno due colonne a striscie sul display. La colonna a sinistra mostrerà la velocità ideale, mentre la colonna sulla destra raffigurerà la vostra velocità. La velocità ideale cambierà periodicamente durante il programma; regolate la vostra velocità in modo da mantenere le due colonne allo sesso livello.
Importante: La velocità ideale è solo una meta. La vostra attuale velocità potrà essere più alta o più bassa, sopratutto durante i primi mesi d'allenamento. È importante che vi alleniate ad un livello comodo per voi.

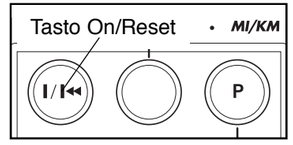


I tre grafici sulla consolle mostrano i diversi cambiamenti della velocità ideale durante il programma. Ciascun grafico è suddiviso in dieci colonne che a loro volta includono da una a sei striscie ciascuna. Ogni colonna rappresenta un periodo di due minuti, ed il numero delle striscie mostra quale sarà la velocità ideale. Nel grafico P1, ad esempio c'è una striscia nella prima colonna. Questo vuole dire che durante i primi due minuti del programma, la velocità ideale sarà di 1.5 miglia all'ora o 2.4 chilometri all'ora. Nella seconda colonna ci sono cinque striscie, ciò vuole dire che durante il secondo periodo di due minuti, la velocità ideale è di 3.9 miglia all'ora o 6.2 chilometri all'ora. La durata di ciascun programma è di venti minuti.

COME UTILIZZARE LA CONSOLLE PASSO PER PASSO

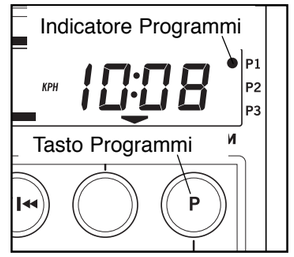
Prima de operare la Consolle, installare la pila. (Vedere la fase del montaggio numero 1 a pagina 5.) Seguire le fasi descritte sotto, per operare la consolle.

1 Accendere la Consolle



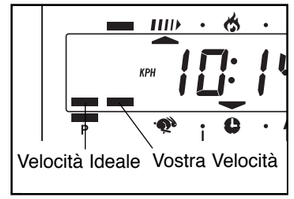
Per accendere la consolle, premere il tasto on/reset o semplicemente incominciare a pedalare. L'intero display apparirà per due secondi; a questo punto la consolle è pronta per l'uso. Nota: Se la pila è appena stata inserita, la consolle sarà già accesa.

2 Selezionare uno dei tre programmi o la funzione manuale



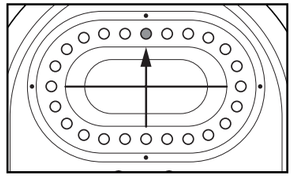
Per selezionare uno dei programmi, premere ripetutamente il tasto programmi. L'indicatore dei programmi mostrerà quale programma è stato selezionato. Per selezionare la funzione manuale, premere il tasto programmi fino a quando l'indicatore sparisce dal monitor. I programmi verranno selezionati secondo il seguente ordine: programma numero 1 (Intervalli), programma numero 2 (Aerobico), programma numero 3 (Consumo dei Grassi), funzione manuale.

3 Incominciate ad allenarvi



Se avete selezionato la funzione manuale, andare alla fase numero 4. Se avete selezionato uno dei programmi, appariranno sul display due colonne a striscie. La colonna a sinistra avrà una striscia mostrando così che la velocità ideale è 1.5 miglia all'ora o 2.4 chilometri all'ora. La colonna a destra mostrerà la vostra velocità. Regolate la vostra velocità in modo da mantenere le due colonne allo stesso livello durante tutto il programma.

4 Seguite il vostro progresso con l'aiuto del percorso a cristalli liquidi e delle sette funzioni del monitor.



Il LED pista— Il LED pista rappresenta una distanza di 1/4 di Chilometro. Mentre vi allenate, gli indicatori intorno alla pista si accenderanno uno alla volta finché avete completato 1/4 di Chilometro. Dopo, inizierà un altro giro.